



アトピーへの正しい視点 みんなで考える アトピージャーナル

JADPA



NPO法人日本アトピー協会

発行：NPO法人 日本アトピー協会 〒541-0045 大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階 電話:06-6204-0002 FAX:06-6204-0052 Eメール: jadpa@wing.ocn.ne.jp ホームページ: http://www.nihonotopy.join-us.jp/

CONTENTS

- ◆ 運動の秋。歩いてみませんか! P1
◆ 歩くという基本 P1
◆ ウォーキングの効能 P2
◆ アトピー性皮膚炎と運動の関係 P2
◆ 大気汚染物質の皮膚への影響 P3
◆ 法人賛助会員様ご紹介 第40回 P3
◆ 平成29年11月12日「いい皮膚の日」市民講座 P4~P5
◆ ハワイ!アトピーつき合い40年の友愛です P6
◆ ちょっと気になるニュース P6
◆ 「液体ミルク」のその後? P6
◆ ドクターインタビュー P7
◆ 小島医院 院長 小島真嗣先生 P7
◆ ATOPICS P8
◆ 11のちの林様 DVD発売のご紹介
「ヒナナツツアレルギーのさあちゃん」ご紹介
ブックレビュー

運動の秋。歩いてみませんか!

早くも今年最後の「あといびなう」のお届けです。また11月12日の「いい皮膚の日」に合わせ、全国で皮膚科の先生方による市民講座が開催されます。本紙4~5ページでご紹介しておりますので、ぜひご参加ください。

食欲の秋、芸術の秋、読書の秋など様々ですが、ある調査では「運動の秋」と答えた人がトップだったとか。今回は運動の基本、「歩く効能」について考えてみました。

「歩く」という基本

「平均寿命」と「健康寿命」

厚生労働省によると「身体活動量が多い者や、運動をよく行っている者は、総死亡率、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低い」とも、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

「平成26年版 厚生労働白書」による直近一年に行った運動・スポーツの変化(1994年と2013年の比較)では、ウォーキング(20%超~50.8%)、ラジオ体操・エアロビクスなどの体操(20%超~30%超)をした人の割合が大幅に増えています。

そして、同省の「平成24年簡易生命表」では、日本人の平均寿命(2012年)は男性が79.94歳、女性が86.41歳。ご存知の通り、日本は世界で一番の長寿国です。また、「Global Burden Disease Study 2010」のデータによると、日本の健康寿命は男性が70.6年、女性が75.5年でこれも世界一です。しかし、2001年に平均寿命と健康寿命の差は男性が8.67年、女性が12.28年だったものの、2010年には男性が9.13年、女性が12.68年と拡大していました。平均寿命と健康寿命の差が大きいほど日常生活に制限のある「不健康な期間」が長いとされ、健康を害

患者さんからのご相談はいつでもお受けします。

症状がいつでも改善されず長びく治療にイライラが募り先行きを悲観...ちょっと待った!全国約600万人(※)の方があなと同じ悩みをかかえています。ここはみんなで「連携」し、ささえあいましょ。日本アトピー協会をそのコア一核としてご利用ください。

※H12~14年度厚生労働科学研究によるアトピー性皮膚炎疫学調査より推計。

◆協会は法人企業各社のご賛助で運営しております。 ◆患者さんやそのご家族からのご相談は全て無料で行っております。

した状態での生活となり、幸福感にも悪い影響をもたらすと考えられています。また、個人的にも社会全体的にも医療費等の負担が大きくなってしまいます。

歩行が脳を刺激し活発化!?

国土交通省のHPIには、歩行による良い影響についてタリアの65歳以上の749人に対して4年間の追跡調査を行った結果、ウォーキングの習慣がある人や日常生活でよく身体を動かす人は認知症のリスクが7割以上も低下するという結果が得られたとされています。また、身体と心の健康との因果関係については未だ不明な点も多いのですが、歩くことで肺が広がり、気管支の末端から分泌されるアロスタグラジンという物質により毛細血管が拡張し血行が促進、ストレス・ホルモンの分泌が抑えられるとのこと。歩くことすっきりするもの、これに起因しているようです。ウォーキングは、脳を刺激して活発化させる働きを担っており、優れたひらめきや直感が生み出される可能性もあると考えられています。また、学生51名に各自のペースによるウォーキング(60分)実施後の調査結果では、「緊張や抑うつ、敵意、疲労、混乱といった否定的な感情が低下し、肯定的な感情の上昇が見られた」とのこと。ウォーキングには、感情的側面ではあるが、心理的な面に対する効用があることが示唆されています。やはり歩くことは、身体や健康面だけでなく様々な良い影響をもたらす可能性があるようです。

子どもの歩行量不足

一方、子どもの歩行量の絶対的不足の結果、転倒や身体能力レベルの低下が問題となっています。文部科学省の「平成18年度体力・運動能力調査報告書」では、11歳の50m走は、昭和61年時の男子で8.74秒が平成18年で14.89秒、女子は19.04秒から9.22秒と速くなり、またソフトボール投げでも、男子が33.7mから29.5m、女子は20.1mから17.2mに飛距離が短くなっています。歩行不足がもたらす影響は、メタボリックシンドロームをはじめとした諸リスクの増大や精神面での不活性などが懸念されています。

電話：06-6204-0002 FAX：06-6204-0052
メール：jadpa@wing.ocn.ne.jp
お手紙は表紙タイトルの住所まで、なおご相談は出来るだけ文面にしてお願します。電話の場合はあらかじめ要点をメモにして手みじかにお願いします。(ご相談は無料です。)

ドクターインタビュー

扇町公園皮膚科クリニック 院長 戸田 憲一先生

大阪市営地下鉄(谷町線)中崎町駅から徒歩5分。北野病院の近くメディカルモール内にある、扇町公園皮膚科クリニックは2017年5月に開院されました。地域医療に密着し、一般的な皮膚疾患からアトピー性皮膚炎や乾癬などの専門的治療まで対応されている院長の戸田先生にお話を伺いました。

— 先生が医師或いは、皮膚科医を目指されたきっかけなどお聞かせください。

私はもともと数学や物理が好きだったので工学部に進学したのですが、就職を考えたとき思うところがあって医学部に入り直しました。皮膚科を選択したのは研究的なことに興味があったので、患者さんを診ながら研究もできるという科目を考えたこと合っているのではないかなと思ったからです。また、皮膚科は多くの病気があり解明されていないものも多く、アトピー性皮膚炎や尋常性乾癬なども研究されていますが、ほとんど原因が分からないのが現状です。そういう意味でも、臨床をしながら研究することにモチベーションが上がり、やりがいも持てるなと思いました。

— クリニックの特徴や治療方針などお聞かせください。

当院では保険診療を主軸に、一般的な皮膚疾患はすべて受け入れるというのが基本姿勢です。重症の場合は、患者さんの希望や他科の連携などをふまえて提携病院を紹介しています。そして、すべての皮膚疾患に対し、皮膚科学会が勧めているガイドラインに沿った、あるいは世界水準に沿った治療をしたいと考えています。ガイドラインを中心に治療にも外用薬や内服薬などいろんな治療法があり、症状によってどう行うかは医師の裁量に任せられます。標準治療に準拠しながらも、患者さんと話し合いながら、個々の症状や生活環境に応じた患者さんが満足できる治療の提供を目指しています。

具体的には、まず患者さんの話をよく聞きます。話を聞いてくれない先生に疑問を持たれて当院に来た患者さんも少なくありません。そして、ガイドラインについて説明し、症状に対してこうやって治療していきましよう提案し納得されれば進めますが、患者さんが疑問をもつようなら納得して取り組める治療の提案をします。

また、当院は私と2人の女性ドクターの3人で診療を行っているのですが、プライベートの診察や相談内容によって、患者さんにとって最適な選択があつていいかなと思っています。このように3人の皮膚科医が一緒に行っている診療体制の皮膚科はあまりないと思います。

— 最近の皮膚・アレルギー疾患の診療で、感じられることなどございますか?

最近ではアトピー性皮膚炎や乾癬も年齢を問わず増えていると感じますね。統計的にも同じことが言えると思います。

特に乾癬はあるモデルさんがSNSで告白したことにより、「自分もそうではないか」と症状に気がついたりという患者さんが多いです。乾癬が増えている原因としては、乾癬は慢性炎症、炎症性の臓器異常の一つと言われているリュウマチと関係していたり、あるいは、心筋梗塞などが関係しているという説があります。全身の炎症性疾患の皮膚でのあらわれとして乾癬を理解しようとする、サイトカイン(免疫に関与するたんぱく質)で全身の炎症と関係があるものが、乾癬でも関係があると考えられます。日本で増えている理由は、はっきりとは分かりませんが、欧米では発症率が10倍くらいある病気ですから、欧米型に生活が近づいてくることによって乾癬が増えてきたのではないかなという推測はされています。

— 難治性皮膚疾患に対して、光線治療を取り入れられておられますが、治療について詳しく教えてください。

光線治療は病変に紫外線を照射する治療方法で、皮膚の細胞増殖や炎症を抑える働きのある、UVA(長波長)とUVB(中波長)が用いられます。現在では、アトピー性皮膚炎や乾癬などの皮膚疾患に対して広く行われています。当院ではUVBを使用する「ナロバンD」「エキシマライト」を使用しています。主にアトピー素因を機にした円形脱毛症、尋常性乾癬、アトピー性皮膚炎の治療に使用しています。

DOCTOR INTERVIEW section featuring a portrait of Dr. Tani Kenichi and his profile information including his education and clinical experience.

アトピー性皮膚炎の場合、薬を飲みたくないという患者さんあるいは妊娠している方で、症状が酷くなったときに紫外線治療でよくなっている人もいます。ただ週1回から2回の通院が必要になるのでもなかなか難しいケースも多いです。また、直ぐに効果を感じるのには難しく、単回ではなくやはりワントップ20回前後行わないと効果が見えにくい治療でもあります。一般的には、保湿、かゆみ止めの内服、ステロイド外用薬の三本柱で治療の方がお勧めです。これで効果が上がらない場合に、もう一段階上の治療として光線治療を行い内服薬を併用することもあります。また、光線治療の効果として、薬を塗るストレスが軽減されることがあります。アトピーの人は保湿して、薬も塗らないといけないことがとてもストレスなんです。一番良いのは、外用薬を塗らなくてよく、内服はもちろんそうですけど、全身療法で副作用が少なくうまくいくのがいい。例えば、風呂に入っているときに保湿ができておなか。まだそこまで進んでいませんが、将来的に全身的な治療でうまくいけば完成すればいいと思っています。

— 患者さんや、保護者の方にアドバイスをお願いします。
ひとつは、専門的な知識を持ち経験も豊富な、信頼のおける医者を見つけることが大切です。その医者が見つかると、「QOL」と言えるでしょう。自分がどうい生活をしたかということや正直に話して、先生と一緒に極力近づけるような治療に取り組むことが望ましいと思います。悪くなる不安になって違う医療機関を受診したくなりますが、いいときも悪い時も信頼のおける医者のところにきちっと通って、肌の状態を診てもらいながらやっていくことが大事だと思いますね。

— 先生のストレス解消法などお聞かせください。
映画が好きなので映画鑑賞をしたり、音楽を聞きに行ったりなど、休日にゆったりとした時間を過ごすことです。

— 本日は、貴重なお話をありがとうございました。